

# ಜಿಜ್ಞಾಸು

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

**ಸಾಮಾಜಿಕ  
ಜಾಲತಾಣ  
ಐಶೇಷಾಂಕ**





**COTTON**  
**WHITE SHIRTS**

WHERE  
PERFECTION  
MEETS  
**DIGNITY**

---



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ  
ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ನೋಡಿ  
ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು  
ದಾರಿತೋರಿಸುವ



# ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

## ನಮ ಸ್ಮಾರ.

‘ನಿನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಯಾರು ಎಂದು ಹೇಳು, ನೀನು ಯಾರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಣ್ಯಡಿ ಇದೆ. ಕಾಲ ತುಂಬಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ‘ನಿನ್ನ ಸೆಲ್‌ಫೋನನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಕೊಡು, ನೀನು ಯಾರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವಿಂದು ಇದ್ದೇವೆ. ವಾಟ್‌ಆಫ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟ್ಟರ್, ಇನ್ಸ್‌ಟಾಗ್ರಾಮ್, ಟೆಲಿಗ್ರಾಮ್, ಕ್ಲಬ್ ಹೌಸ್, ಯೂಟ್ಯೂಬ್, ಚಾಟಿಂಗ್ ಆಪ್ಸ್, ಡೇಟಿಂಗ್ ಆಪ್ಸ್... ಹೀಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್‌ಗಳೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಯಾರು ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 200 ಕೋಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಮಾತ್ರವೇ 80 ಕೋಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಟ್ವಿಟ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 20 ಕೋಟಿ ಬಳಕೆದಾರರೂ, ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ‘ಲಿಂಕ್ಡ್ ಇನ್’ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ 135 ಕೋಟಿ ಜನ ಬಳಕೆದಾರರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 40 ಕೋಟಿ ಜನರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಏಳನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಭಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 65ರಷ್ಟು ಜನರು, ಅವರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೇ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ. ಶೇಕಡಾ 41ರಷ್ಟು ಯುವಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯವಾಗುವ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ. ಶೇಕಡಾ 22ರಷ್ಟು ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಳೆಯ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ, ಯಾರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದ ವಾದ ವಿವಾದಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಾಟ್‌ಆಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗಳಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಲ್ಲದ ನಾನಾಬಗೆಯ ವದಂತಿಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಯಾವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದಿಗಿಂತಲೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲೂ, ಅಂತರ್‌ಜಾಲದ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳು ಹೀಗೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಇತರರಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹಲವರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಕಳಿಸುವುದು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮೋಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಂಚಕರಿಗೆ ನಾವೇ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನವಾಗಿತ್ತು. ಪೊಲೀಸರು ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿದು ವಿಚಾರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳರು ಪೊಲೀಸರ ಬಳಿ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ‘ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೊರ ಊರಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ’ ಎಂದು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಗೃಹಿಣಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಗತಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಕಳ್ಳರು ಆ ಮನೆಯ ಬೀಗವನ್ನು ಒಡೆದು ಒಳನುಗ್ಗಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಕೆಯ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಯಾವ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಹಿತಿ ಕಳ್ಳರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕುಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅಮೇರಿಕಾದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಆದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಯಸುವವರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿರುವುದು ಕೂಡ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

‘ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ.ಯ ಏಕಾಂತ ಶೋಧನೆ’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 55,000 ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಲ್ಲಿ 16 ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ 24 ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿರುವ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಜನರು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುವುದಾಗಿ ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ವೃದ್ಧರು ಮಾತ್ರವೇ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆಂದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಂದಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯುವಕರೂ ಕೂಡ ಏಕಾಂಗಿತನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಹೆತ್ತವರು, ಗೆಳೆಯರು, ಬಂಧುಗಳು ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವಂತಹ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಅಂತರ್‌ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ



ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಏಕಾಂಗಿತನ, ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಳಗೆ ಅವರು ಸಿಲುಕುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೇ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ. ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಒಳಿತು ಇದ್ದರೂ, ಈಗಾಗಲೇ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಭಾವನೆಯೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿ ತವಕಿಸುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ನೇರಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ತಲೆಮಾರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು ಹಲವು. ಪ್ರವಾಹ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಕೊರೋನಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಹಾವಿಪತ್ತುಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಹೃದಯಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಜನರಿಗೆ ನೆರವಾದುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಲೋ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲೋ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒಂದು ಮಟ್ಟದಾದರೂ ಉಳಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದರಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳ ಪಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಇರುವುದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಾನಮನಸ್ಸರು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಖರ್ಚು ಇಲ್ಲದೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಲು ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಹಲವರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದಂದು ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಾಳದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದನ್ನು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಲವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಜನರಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವವರೆಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲತಾಣಗಳು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಬಗೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಕೆಟ್ಟದೂ ಇತರರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಈ ತಿಂಗಳ 'ಬಿಳುಪು ಭಾವನೆಗಳು' ಸಂಚಿಕೆ ತಿಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯೂ, ಅದರಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದೂ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಬಾಣ್ಣೆ ಭೂಮಂಡಲ... ಬಾಣ್ಣೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ...!

**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್

# ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಜಗತ್ತು!

**ಒ**ಬ್ಬ ಯುವಕ ತನ್ನ ಅಜ್ಜನ ಬಳಿ, 'ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಫೇಸ್ ಬುಕ್, ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯೂ ಇಲ್ಲದ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವೆಲ್ಲ ಅದು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಜೀವನ ಮಾಡಿದಿರಿ?' ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನ ಅಜ್ಜ ನಕ್ಕು, 'ಇದೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ನಾವು ಬದುಕಿದ್ದೇನೂ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸತ್ಯ, ಮರ್ಯಾದೆ, ಗೌರವ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನುಷ್ಯತ್ವದ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಮಾರು ಬದುಕುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿದರೇನೇ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು' ಎಂದರು.

'ಯಾವ ವಸ್ತು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ವಸ್ತು ದುಃಖವನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು' ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಪಂಚದ ನೀತಿ. ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ತರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳೂ ಕೂಡ ಇಂತಹವೇ ಆಗಿವೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಹಾಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಬೇರೊಂದು ವಿಷಯ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಇರುವ ಗೆಳೆಯರು ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆ ಅದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಹಾಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಹಾಕಿ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಮಾರುತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ, ಟೆಲಿಫೋನ್ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಂಬರ್ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು, ಟ್ರಂಕ್ ಕಾಲ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿ ಕಾಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶಾಲಾ ದಿನಗಳ ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದೂರದ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್ ಕ್ರಿಯೇಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೊಟ್ಟಿಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊರೋನಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಮೂಲಕವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಕರನ್ನೂ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನೆಪಾಠಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ವಾಟ್‌ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು.

ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ ಹಲವರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲೂ ಕೂಡ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಮೂಲಕ ವಾತ್ಸವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಲು ಕೂಡ ಇದು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೋ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಪರಾಧದ ಬಗೆಗಿನ ಫೋಟೋ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ, 'ಇಂತಹ



ಅಪರಾಧಿಗಳ ಬಳಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಪಟ್ಟಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘವಾದುದು. ಆದರೆ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ



ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು. ನಮಗೆ ತಿಳಿದವರೂ, ತಿಳಿಯದವರೂ, ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿ ನೇರಾನೇರ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲೂ ಕೂಡ ವಿಡಿಯೋ ಕಾಲ್ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ. ದಾರಿ ತಿಳಿಯದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಸಂದೇಹ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು, ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಆಟೋದವರನ್ನೋ, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನೋ ವಿಚಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಹುಡುಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ಅಥವಾ ಪೋನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಾಖಲೆ ಪತ್ರಗಳು ಕಾಗದಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ

ಆಕಾಶವನ್ನೂ, ಓಡುತ್ತಾ ಮರೆಯಾಗುವ ಊರುಗಳನ್ನೂ, ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರದೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ಬಸ್ ಅಥವಾ ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಸಹಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಷ್ಟೂ ಜನರ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಪರದೆಯನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ, ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿತ್ರಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಬದಲಾಗಿ, ಈಗಲ್ಲ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ನ ಪರದೆಯನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಡುಗೆಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮನೆಪಾಠದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುಡುಕಾಡಲು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಕಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಫೋನ್ ಕರೆ ಅಥವಾ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳೇನಾದರೂ ಬಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಮ್ಮ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ನನ್ನು ಹುಡುಕಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬರಹಕ್ಕೂ, ಫೋಟೋಗಳಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಲೈಕ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ ಎಂದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಹುಡುಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ದೊರಕುವ ಟೀ ಬ್ರೇಕ್‌ನ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನೂ, ಇನ್‌ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಇರುವವರು ಹಲವರು. ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ, ತುಂಬಾ ಜನರು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಖ ದೊರಕುತ್ತದೆಯಾ ಎಂದರೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಇತರರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನೂ, ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಿದರೆ ಹಲವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೇ ತಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕಳದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಒಂದು ಸುಳ್ಳನ್ನು, ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ವದಂತಿಯನ್ನು ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇ ಮಾಡದವರು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. 'ಸತ್ಯ'ದ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಖಕವಚ ಹೊದಿರುವ ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಚಿಂತನೆಯೊಳಗೂ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿ, ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಆಳಾಗಿರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಲ್ಪಿತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡಿ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಹುದು, ಸಮಯ ಉಳಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಗುಂಪಾಗಿ ಹಲವರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ, ಅವರೆಲ್ಲರ ಸಮಯವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಳು ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲೂ ಸಾಧ್ಯ, ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಅವರವರ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.



## ಇನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ವ್ರತ!

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಹಲವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸೆಲ್‌ಫೋನಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಹೋಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ 12ರಿಂದ 18 ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವವರು.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಖರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುವ ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಏಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಐದು ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಿರುವ ಅಲ್ಲಿನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ತವಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಿರುವ ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರವು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, 'ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಎರಡು ದಿನಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಎಂಬುದೇ ಆ ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ವ್ರತ! ಆ ಎರಡು ದಿನಗಳು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಂತರ್‌ಜಾಲವಿಲ್ಲದ ವ್ರತದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಅಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ವ್ರತದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್‌ಜಾಲತಾಣಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ಯುವ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರು ಆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು, ಬಂಧುಗಳು ಹಾಗೂ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಎಂದು ಜಪಾನ್‌ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜಪಾನಿನ ಈ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನೋಡಿದ ಹಲವು ದೇಶಗಳು, 'ನಾವೂ ಏಕೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿವೆ.

## ಫೋನ್ ನಡೆಹಾದಿ!

ತಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡೋ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೋ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರ ಕಾರಣದಿಂದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಅಪಘಾತಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮೂರಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಫ್ಲಾಟ್‌ಫಾರಂಗಳು ಇರುವ ಹಾಗೆ, ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವವರಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಡೆಹಾದಿಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಚೀನಾ ದೇಶ. ಆ ದೇಶದ ಸೋಂಗ್‌ಕಿಂಗ್ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ 'ಫಾರಿಸರ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್'ನಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸೆಲ್‌ಫೋನಿನ ಗುರುತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗುರುತುಗಳಿರುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವವರು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಸೆಲ್‌ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಧಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತೇವೋ ಎಂದು ಭಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವಸರ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರು ಇನ್ನೊಂದು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆ ನಗರದ ಜನರಿಂದ ಅಪರಮಿತ ಸ್ವಾಗತವೂ ದೊರಕಿದೆ!

ಬೆಲ್ಜಿಯಂ ದೇಶದ ಆಂಡ್‌ವರ್ಬ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಹಾದಿ ಮತ್ತು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗ ಬಿಳಿಯ ಪೆಯಿಂಟ್ ಬಳಿದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಈ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಚಾರಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕಾದ ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಾದಿಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ದಾಸರಿಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೀದಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಬರಬೇಕಾಗಿವೆ.





## ಗೊಂದಲ ಬೇಡ!

ನಗು, ಅಳು, ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಕೋಪ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಎವೋಜಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಲವರು ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ನೋಡಿದರೂ, ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕೆಲವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಓವರ್ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಓವರ್ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೆದುಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಪದೇಪದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮುಗಿಯಬಹುದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನ್ನೂ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕು.



## ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ನೀತೆ!

- ✦ ನಿನಗೆ ಬಂದದ್ದು, ನಿನಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಜಗತ್ತಿಗೇ ಸೇರಿದ್ದು.
- ✦ ನಿನಗೆ ಬಂದಿದ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಅದು ನಿನಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ✦ ಯಾವುದರ ಮೂಲಕ ಬಂತೋ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸುವುದೇ ನಿನ್ನೆ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಕರ್ತವ್ಯ.
- ✦ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡು. ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡ. ನಿನ್ನೆ ಕರ್ತವ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್‌ಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬಿಡು.
- ✦ ಯಾವುದು ನಿನ್ನದೋ, ಅದನ್ನು ನೀನು ಕಳಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ✦ ಯಾವುದೂ ನಿನ್ನಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಅದುದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಜಂಭ ಪ್ರದರ್ಶಿಸದೆ ನಿನ್ನೆ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡು.
- ✦ ಯಾವುದನ್ನು ನೀನು ಕಳಿಸಿದೆಯೋ, ಅದು ನಿನಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ! ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕಳಿಸಿದ್ದನ್ನೂ ಯಾರೂ ಓದುವುದಿಲ್ಲ.

## ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ!

- ✦ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ದೇವರನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೋಪೋ ತೆಗೆದು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೇ ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
- ✦ ಮೊದಲೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವವರನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕರೆದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಊರಿಗೇ ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
- ✦ ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿಯೇ ವಿಮರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆ, ಹಲವರು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ✦ ಈಗಲ್ಲ ನ್ಯಾಯಾಧಿಪತಿಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ನ್ಯಾಯ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಯಾರ್ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೋ ಹುಡುಕಿ ನೋಡಿ ತೀರ್ಪು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ✦ ಹಲವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗ ರಹಸ್ಯ ಎಂಬ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ✦ ನೇರ ಸಂಭಾಷಣೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕೂಡ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಿದರದ ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಭಾಷಣೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ!
- ✦ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಕೂಡ ಗೆಲೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ಸಾವಿರ ಜನ ಗೆಳೆಯರ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.
- ✦ ತಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಮುಖವನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟು, ಕಲ್ಪಿತವಾದ ಒಂದು ಬಿಂಬವನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

# ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಲ್ಲ ಸತ್ಯವಲ್ಲ ನೋಡುವುದೆಲ್ಲ ನಿಜವಲ್ಲ..!



**ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್, ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗುಂಪುಗಳು**

ಹೀಗೆ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತಿಳಿಸುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರ ಗುಣವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರಾಸೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಾದಿಸಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಬೈಯಬಹುದು. ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ ತೋರಿಸಿ ಬಿಡಬಲ್ಲದು. ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಮೂಲಕವೇ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಕಥೆ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾವಲುಗಾರನಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ. ಆತ ತುಂಬಾ ಬಡವ. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ದಿನವೂ ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ, ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ತಿಳಿಸಿ ಗೇಟ್ ತೆರೆಯುವುದನ್ನು ಅವನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಕೂಡ ಆ ಯಜಮಾನ ಅವನಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದ್ದು ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಮಸ್ಕಾರವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾವಲುಗಾರನ ಮುಖವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವುದೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ.

ತಿಂಗಳ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಆ ಕಾವಲುಗಾರ ತಿನ್ನಲೂ ಕೂಡ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಸಿಲ್ಲದೆ ತುಂಬಾ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇದ್ದ. ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 'ಯಾರಾದರೂ ತಿಂದುಳಿದ ಹಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಸೆದಿರಬಹುದೇ?' ಎಂದು ಅವನು ಮನೆಯ ಮುಂದಿದ್ದ ಕಸದ ರಾಶಿಯನ್ನು ಕೆದಕಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ. ಆದರೂ ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟ.

ಮರುದಿನ ಆ ಕಾವಲುಗಾರ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಊಟದ ಪಾರ್ಸಲ್ ಚೀಲ ಇತ್ತು. ಇದನ್ನು ಯಾರು ತಂದು ಇಲ್ಲಿಟ್ಟರು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಯೋಚಿಸಿ

ಗೊಂದಲಗೊಂಡ. ಆದರೂ ಹಸಿವಿನಿಂದಿದ್ದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಂದು. ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನೀಡಿದ.

ಮರುದಿನವೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಅವನ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಇತ್ತು. ಹೀಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಊಟದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅವನಿಗಾಗಿ ಕಾದಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಊಟ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನು ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ ತಾನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ತಂದು ಯಾರು ಇಲ್ಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ದಿಢೀರನೆ ಒಂದು ದಿನ ಆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ. ಅವನಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ತುಂಬ ಜನ ಬಂದರು. ಅಂದು ಇವನಿಗಾಗಿ ದಿನವೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರದ ಚೀಲ ಬರಲಿಲ್ಲ. 'ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರಬಹುದು' ಎಂದು ಅವನು ಸಂದೇಹಿಸಿದ. ಮರುದಿನ ಕೂಡ ಊಟ ಬರಲಿಲ್ಲ.. ಇದರ ನಂತರ ಎಂದೂ ಅವನಿಗೆ ಊಟದ ಚೀಲ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ!

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ತವಕಿಸತೊಡಗಿದ. ಕಡೆಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸಂಬಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡ. ಆಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಇಷ್ಟೊಂದು ದಿನ ಆ ಊಟದ ಚೀಲ ದಿನವೂ ತಮಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಊಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೋ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನೂ ಅವನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ. ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿ, 'ಎಂದಿನಿಂದ ನಿನಗೆ ಊಟದ ಚೀಲ ಬರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಯಿತು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು, 'ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ದಿನದಿಂದ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಕೂಡಲೇ ಆಕೆ ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಳು.

ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾದ ಅವನು, 'ಅಳಬೇಡಿ ಅಮ್ಮಾ, ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆ, 'ನಾನು ದುಃಖದಿಂದ ಅಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡ ದಿನವೂ ಏಳು ಜನರಿಗೆ ಊಟ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಯಾರೆಂದು ಮೊದಲು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆರು ಜನರು ಯಾರೆಂದು ನಾನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಏಳನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೆಂದು ನನ್ನಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನೀನೇ ಎಂದು ಈಗ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಕಾವಲುಗಾರನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ನಾನು ದಿನವೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಹೇಳಿದಾಗ ಕೂಡ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ಹೇಳದಿದ್ದ ಅವರಾ ನನಗೆ ಹೀಗೆ ದಿನವೂ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರು' ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಸಂದೇಹ. ಇದನ್ನು ನಂಬುವುದೋ ಬಿಡುವುದೋ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಮರುದಿನ ಆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ನೇರವಾಗಿ ಕಾವಲುಗಾರನ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಊಟದ ಚೀಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಹೋದ. ಕಾವಲುಗಾರ ತನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆತನೂ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನೀಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊರಟು ಹೋದ. ದಿನವೂ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ ಕೈಗೆ ಊಟದ ಚೀಲ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ಕಾವಲುಗಾರ. ಎಂದಿನಂತೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಾವಲುಗಾರ ಯಜಮಾನರ ಮಗನ ಎದುರಿಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಜೋರು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಹುಡುಗ, 'ನೀವು ಏನನ್ನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅದೇನೆಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೂ ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಹಾಗೆಯೇ

ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳೂ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋದ!

'ಯಾವುದನ್ನೂ, ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವ ಕಥೆ ಇದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನದ ವಿಷಯಗಳೇ ತಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕಥೆಯೂ ಒಂದು ಇದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಋಷಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ ದಿನವೂ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಎದ್ದು, ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ದಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಗ್ನನಾಗುತ್ತಿದ್ದ.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಆ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಬಾಟಲಿಯೊಂದು ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಋಷಿ, 'ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ.

ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನದಿಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿತು. ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಕೂಗು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದ್ದು, ನದಿಗೆ ಧುಮುಕಿ ಅವನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಹಾಕಿದ.

ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಋಷಿಗೆ ಈ ಮನುಷ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯವನೋ ಕೆಟ್ಟವನೋ ಎಂದು ಸಂದೇಹ ಮೂಡಿತು. ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, 'ನೀನು ಯಾರು? ಇಲ್ಲೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. 'ನಾನೊಬ್ಬ ಮೀನುಗಾರ. ಹಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋದವನು ಇಂದಷ್ಟೇ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ನನಗಾಗಿ ತಂದಿದ್ದ ಊಟವನ್ನು ತಿಂದು, ನೀರು ಕುಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಲ್ಲೇ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ. 'ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮದ್ಯದ ಬಾಟಲಿ ಇತ್ತಲ್ಲ' ಎಂದು ಋಷಿ ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಮೀನುಗಾರ ನಕ್ಕು, 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಬಾಟಲಿ ದೊರಕದುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

'ಇವನನ್ನು ಹೋಗಿ ನಾನು ಕೆಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆನಲ್ಲ' ಎಂದು ಋಷಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಅವನ ಬಳಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೂ ಬಂದು ಬಿಡಬಾರದು. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು. ●



# ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ನುಡಿಗಳು!



ಕೋಪವೂ ಬಿರುಗಾಳಿಯೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯದು. ಎರಡೂ ಬಂದು ಹೋದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯುವುದು, ಅದರಿಂದಾಗಿರುವ ಹಾನಿ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು!



ಕೆಲವರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸಲು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು!



ಅಕ್ಷರಗಳ ಬಳಿ ಹಿಡಿಸಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡುವುದು!



ಬದುಕುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ನೀಡದ ಈ ಸಮಾಜ, ಬದುಕು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಮೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತದೆ.



ಯಾವ ಕೀಟ ಮರಣಿಸಿದರೂ ಇರುವೆಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತೊಯ್ದು ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ!



ಬಿಳಿ ಎನ್ನುವುದು ಸೌಂದರ್ಯವಲ್ಲ, ಬಣ್ಣ ಅಷ್ಟೇ! ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎನ್ನುವುದು ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಒಂದು ಭಾಷೆ ಅಷ್ಟೇ.



ಅದು ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯ ಮಗುವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಮನೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಗುಡಿಸಲು ಮನೆಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಚಿನ ಮನೆಯನ್ನೋ ಮಾತ್ರವೇ ಬರೆಯುವುದು!



ಆಟೋದವನಿಗೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗವೂ ದೂರವೇ; ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್‌ನವರಿಗೆ ದೂರವೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ!



ಮಕ್ಕಳು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೀಸೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ!



ತಿಳಿದು ತುಳಿದರೂ, ತಿಳಿಯದೇ ತುಳಿದರೂ ತುಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಇರುವೆಗೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ!



ಧ್ವನಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಖಂಡಿತ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!



ಎ.ಸಿ. ಎನ್ನುವುದು ನಾವಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಕೋಣೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಯೂ, ಈ ದೊಡ್ಡ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಎಂದಾದರೆ, 'ದುಃಖವೇ ಬಾರದಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಆಸೆಯೇ ತಾನೇ?



ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು, ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಲು ಯಾರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.



ಶುಕ್ರವಾರದ ರಾತ್ರಿಯ ಬಸ್ಸುಗಳು ಕನಸುಗಳನ್ನೂ, ಭಾನುವಾರದ ರಾತ್ರಿಯ ಬಸ್ಸುಗಳು ನೆನಪುಗಳನ್ನೂ ಹೊತ್ತು ಸಾಗುತ್ತವೆ!



ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಈಗ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದನೋಡುವ ಸಮಾಜವೇ, ಗಂಡಸರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಅಪಹಾಸ್ಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದೆ!



ಬಾಳು ಮುಗಿಸಿದ ಕೋಳಿಯೂ, ಬಾಳಬೇಕಾದ ಕೋಳಿಯೂ ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿರುವುದನ್ನೇ, 'ಬಿರಿಯಾನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು!



'ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ದ್ರೋಹ.



ಜೀವ ಮಾತ್ರವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯ. ಅದು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ದೇಹ ನಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ!



ವೀಸಾ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ವಿಯುಟ್ನಾಂಪರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲಸ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಸ್ವಂತದವರ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಲಾಗದು.



ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ನಡತೆಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಯಾರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲು ಅರ್ಹರಾದವರಲ್ಲ.



ಕಾರು ಇದ್ದರೆ ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.



ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಏರುವಾಗಲೇ, ನಮಗಿಂತಲೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಎನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.



ನಾವು ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಖರ್ಚು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ಇತರರ ಹಾಗೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗುವುದು.



ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ ಮಳೆಗಾಲ ಎಂಬುದೊಂದಿತ್ತು. ಈಗ ಮಳೆಯ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಇವೆ!



ಸತ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ಕಪಟ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಮೋಸ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದದ್ದು ಮಾತ್ರವೇ ಅದಾಗಿರುತ್ತದೆ!



ಕಳಚಿ ಬೀಳುವವರೆಗೂ ಹಲವರ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ನಿಜವಾದ ಮುಖ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತೇವೆ.



ಅಡಗಿಸಿಡುವ ಕೋಪವೂ, ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರೀತಿಯೂ, ಅಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಅಳುವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ!



ಕೀಯನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದು ಹಾಕಿ, ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬೀಗಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.



'ಚುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ' ಅದು ಸೂಜಿಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. 'ಬಂಧು'ಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಕು.



ಕಾಲ ನಮಗೆ ಹಲವು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯದೆ ಮೂರ್ಖರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.



ಮುಖ ಯಾವುದು, ಮುಖಕವಚ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಹಲವು ಜನರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನೆ ಹೇಳುವವರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆಂತಲೂ, ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ, ದಿನಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಆಕೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಳು. ನರ್ಸ್ ಮಗುವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಅದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, 'ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರವಾದ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದೆ ನೋಡಿ' ಎಂದು ತೋರಿಸಿದಳು. ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು. ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ತನ್ನ ಗಂಡನ ಕೈಗೆ ಮಗುವನ್ನು ನೀಡಿದಳು. ಗಂಡ ಮಗುವನ್ನು ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ತನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಕೈಗೆ ನೀಡಿದ. 'ಅಳಿಯನೇ...' ಎಂದು ಆಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದು, ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಕೈಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದಳು. ಆತ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಅತ್ತೆಯ ಕೈಗೆ ನೀಡಿದ. ಅತ್ತೆ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗಂಡನ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದಳು. ಮಾವ ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ವೇಗವಾಗಿ ಇಷ್ಟೂ ಜನರ ಕೈಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಅವಳ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ನರ್ಸ್‌ಗೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ಇದೇನಿದು, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಮಗುವಿನ ತಾಯಿ ನಗುತ್ತಾ, 'ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ... ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ಬಂದರೂ



# ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆಯಲ್ಲ! ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಗುವನ್ನೂ ಹೀಗೆ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು' ಎಂದಳು.

ಕೇಳಲು ಇದು ತಮಾಷೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ, ಇಂದು ಎಲ್ಲವೂ ಹೀಗೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು. 'ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಭಾರತೀಯರೇ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದು' ಎಂದು ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, 'ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಮೆಸೇಜನ್ನು ಐದು ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಳಿಸಬಾರದು' ಎಂಬ ನಿಯಮ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದದ್ದು.

ಹೀಗೆ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡಲಾಗುವ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸುಳ್ಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೊರೋನಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನುಗ್ಗೇಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೇಣಿನವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಕೊರೋನಾಗೆ ಔಷಧಿ ಎಂಬಂತೆ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹಲವರು ಹರಡುತ್ತಲೇ

ಇದ್ದರು. 'ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಬಹುಪಾಲು ಔಷಧೀಯ ಸಲಹೆಗಳು ತಪ್ಪಾದುವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ' ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಮುನ್ನ ನಡೆದ ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸಿನ ದುರಂತದ ಬಗೆಗಿನ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು ಈಗಲೂ ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. 'ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಜನರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಹರಡಿದ ಒಂದು ವದಂತಿ ಸಾವಿರಾರು ಯುವಕರನ್ನು ಒಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಗೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. 'ಗ್ರಹವೊಂದರಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ತುಂಡರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬಂದ ಒಂದು ವದಂತಿಯನ್ನು ನಂಬಿ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರು ತುಂಬ ಜನ! 'ಯಾವುದು ನಿಜ, ಯಾವುದು ಸುಳ್ಳು' ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಚಿಂತನಾ ಶಕ್ತಿ ಈಗ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

ಹಲವಾರು ಜನರು ಇಂತಹ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ? ತುಂಬ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ...

▶▶ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಕಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ



ಒಂದು ಶುಲ್ಕ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಉಚಿತವಾಗಿ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದು ಎಂದಾದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ತಮಗೆ ಬಂದ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

▶ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಒಂದೇ ಒಂದು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಬೇರೆ ಯಾವ ಶ್ರಮವೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

▶ ವಿದ್ಯುತ್ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಸಂಗತಿಗಳವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

▶ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಜನರ

ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ತಾವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಾನು ನಂಬುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇತರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವನೆಯೇ ಇದನ್ನೂ ಉದ್ದಿಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

▶ ದೇಶದ ಹಿರಿಮೆ, ಕುಲದ ಹಿರಿಮೆ, ಹಿಂದಿನವರ ಹಿರಿಮೆ ಹೀಗೆ ಇತಿಹಾಸದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನೂ ಬೆಸೆದು, 'ನಿಜವಾದ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಷೇರ್ ಮಾಡಿ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆಗಾಗಿಯೇ ಹಲವರು ಷೇರ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

▶ ತಾವೇ ಟೈಪ್ ಮಾಡುವುದು ಹಲವರಿಗೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. 'ಯಾರೋ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಷೇರ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡೋಣ' ಎಂಬ ಧರ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

▶ ಟೈಪ್ ಮಾಡಲಾದ ಯಾವುದೇ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿರಲಿ ಅದು ಸತ್ಯವಾದುದು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹಲವರದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಜ ಎಂದೇ ನಂಬಿ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

▶ ರಾಜಕೀಯ, ಸಿನಿಮಾ ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ತುಂಬ ಜನರು ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

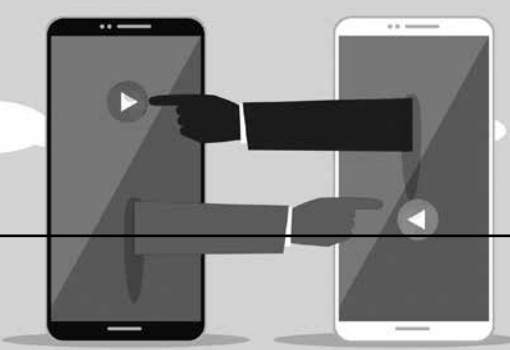
ಒಂದು 'ಬೆಳಗಿನ ನಮಸ್ಕಾರ' ಪೋಸ್ಟರನ್ನು, ನೈಜವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದೇನೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅದು ನಿಜ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇತರರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕು. ಆಪತ್ಕಾರಿಯಾದಂತಹ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳು, ವಿಷಮ ಪ್ರಚಾರಗಳು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸುದ್ದಿಗಳು, ದ್ವೇಷ ಬಿತ್ತುವಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳು, ಭಯವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ವದಂತಿಗಳು, ದೃಢವಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಒಬ್ಬ ಮುದುಕಿ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಕೋಳಿ ಇಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆ ಕಳುವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮುದುಕಿ, 'ಇದು ನನ್ನ ಕೋಳಿ ಇಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆ' ಎಂದು ಆ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಜಗಳಕ್ಕಿಳಿದಳು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದವರೂ ನಿಜ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಆ ಮುದುಕಿ ಹೇಳಿದ್ದೇ ನಿಜ ಎಂದು ನಂಬಿದರು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಹುಡುಗ ಅಪರಾಧಿಯಾಗಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ದಂಡಿಸಲು ಅವರು ಮುಂದಾದರು.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯರು ಆವರಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. 'ಇತರರನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವವರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ದೂರ ನಿಲ್ಲಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲವರು ದೂರ ಸರಿದು ನಿಂತರು. 'ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಗುಂಪಿನಿಂದ ದೂರ ನಿಲ್ಲಿ' ಎಂದರು. ಈಗ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ದೂರ ಸರಿದು ನಿಂತರು.

ನಂತರ, 'ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಬಳಸುವವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವರೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಿರಿ' ಎಂದರು. ಆಗ ಉಳಿದ ಇಬ್ಬರೂ 'ಏಕೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ತಮಗೆ ಬರುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆಯೇ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಂಬಿ ಉಳಿದವರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ...' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅಂಗಡಿಯವನು, 'ಈ ಹುಡುಗನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದು ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡ ಮೊಟ್ಟೆ' ಎಂದು ಅದನ್ನು ದೃಢ ಪಡಿಸಿದ. ಎಲ್ಲರೂ ಆಗ, ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿದು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದರು. ನಿಜ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಯಾರನ್ನೂ ದಂಡಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮೆಸೇಜ್ ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಲ್ಲ.





**ಜೀ**ವನವೇ ಈಗ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಹಳೆಯ ಗೆಳೆಯರು ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು, ಬಂಧುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸುವುದು, ಒಂದೇ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಈಗ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಲವರು ದಿನವೂ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬರು ತಾವು ಎಷ್ಟು ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೇ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರು ಗೆಳತಿಯರ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಕಥೆ ಹೀಗಿದೆ :

'ಏನೇ... ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ?  
'ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಕಣೇ!  
'ಈಗ ಎಷ್ಟು ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದೀಯಾ?'  
'ಹದಿನೈದು'

'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪಿ! ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಕೇಳಿದಾಗ ಆರೋ ಏಳೋ ತಾನೇ ಹೇಳಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ?'

'ಈಗ ಹೊಸ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ. ಸ್ಕೂಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ಒಂದು, ಟ್ಯೂಷನ್ ಗ್ರೂಪ್ ಒಂದು, ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಕೂಲ್ ಟೀಚರ್ಸ್ ಎಲ್ಲರೂ ಇದ್ದಾರೆ' ಲ್ಲ

ಅವರೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್, ಆಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಗ್ರೂಪ್ ನಾಲ್ಕು...'

'ಏನು...? ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಗ್ರೂಪ್ ನಾಲ್ಕು? ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ತಾನೇ ಇದ್ದೀರಿ?'

'ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ. ನಾವು ವಾರಗಿತ್ತಿಯರೆಲ್ಲ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್. ನನ್ನ ಯಜಮಾನರ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್. ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಸಿಸ್ಟರ್ಸ್-ಬ್ರದರ್ಸ್‌ಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್. ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಕರೆಲ್ಲ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್...'

'ಮತ್ತೆ...?'

'ನಮ್ಮ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

'ಅದರಲ್ಲಿ ನಿನಗೇನು ಕೆಲಸ?'

'ನಮ್ಮ ಏರಿಯಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದು.'

'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ! ಸರಿ, ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಿವೆ?'

'ಓ ಅದಾ? ಅದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನೀನೇನೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ?'

'ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಲು ಏನಿದೆ? ಬೇಗ ಹೇಳು...'

'ಅದು, ಕಳೆದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಈಗ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ!'

ಇಂತಹ ಹಲವು ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ 'ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್' ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿ ಮೆರವಣಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದರ ನಂತರ ಒಂದೇ ಮೆಸೇಜ್ ಹಲವು ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು

ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರಾದರೂ ಇಬ್ಬರು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳ ಒಂದು ಕಡೆ ರಾಶಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳ ಸದ್ದು ಬೀರಿ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫೋನಿನ ಚಾರ್ಜ್

ಕೂಡ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಷೇರ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೂಡ ಬಾರದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಫಾರ್‌ವರ್ಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಒಂದು ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಹೂರ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ರಾಶಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಬೀಳುವ ಕಸದ ನಡುವೆಯೇ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆ ವಿಷಯಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುಸ್ತಕ ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೇ, ಸಿಗರೇಟನ್ನೂ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಪುಸ್ತಕ ಕೊಳ್ಳುವವರು

# ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ನ ನಿಯಮಗಳು!







ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕೈಬಿಡುವಂತೆಯೇ, ನಮಗೆ ಬೇಡದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೇನೇ ಸಾಕು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ!

ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು ಇವೆ.

- ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ಅವರುಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ಇತರರು ನಂಬುವುದಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ. ವಿರುದ್ಧಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಅವರ ಬಳಿ ಜಗಳ ಆಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

- ಸುಳ್ಳಾದ, ತಪ್ಪಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೈದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಮೆಸೇಜ್ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ ಅವರ ತಪ್ಪನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

- ಯಾರನ್ನೂ ಅವಮಾನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಬೈಯಬೇಡಿ. ಹಲವರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಅದು ರಣರಂಗವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು.

- ತಪ್ಪು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೋ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಠಿಣವಾದ ಪದಗಳಿಂದ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರೋ ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆತಂಕ ಅದರ ನಂತರ ದೂರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಯಾರ ಮೇಲೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅದು ವ್ಯಥಾ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ಬೇರೆ ಯಾರ ಮೇಲೋ ಇರುವ ಬೇಸರವನ್ನು ಕುರಿತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್ ಎಂಬುದು ದ್ವೇಷ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಳವಲ್ಲ.

- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಏನೂ ಬರೆಯಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅದು ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಇದ್ದಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನೀವೂ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆ, ಶುಭಾಶಯ ಅಥವಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯದವರೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

- ಕೇವಲ ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಇದ್ದು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆಗಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಶ್ಲಾಘಿಸಿ. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿನಯದಿಂದ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಇವು ಯಾವುದೇ ಗುಂಪಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ●



# ಬಿಳುಪು

ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಚಿಕೆ 6 ಸಂಪುಟ 9  
ಫೆಬ್ರವರಿ 2024

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಲೇಖಕರು  
**ತ.ಸೆ. ಜ್ಞಾನವೇಲ್**

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ

**ಡಾ. ತಮಿಳು ಸೆಲ್ವೆ**  
ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ  
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
ತರು **ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.**  
10/55, ರಾಜು ಸ್ಟೀಟ್  
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ  
ಚೆನ್ನೈ 600 033

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ದಾಖಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Published by  
K.R. NAGARAJAN,  
Published from  
10, Sengunthapuram, Mangalam Road,  
TIRUPUR - 641 604.  
Ph: 0421-4304106



Your Contact

last seen Today, 05:55



## ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಾರ್ಗಗಳು!

● ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್ ಆರಂಭಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದೇ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ದಾರಿ ಇದೆ. ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದು, ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮೂರು ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಆಪ್ಷನ್‌ನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ಅಕೌಂಟ್ ಎಂಬ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, 'ಪ್ರೈವೆಸಿ' ಎನ್ನುವ ಆಪ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಗ್ರೂಪ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ.

ಅದರೊಳಗೆ ಮೂರು ಆಪ್ಷನ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. 'ಎವೆರಿ ಒನ್' ಎನ್ನುವ ಆಪ್ಷನ್ ಅಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗ್ರೂಪ್‌ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಎರಡು ಆಪ್ಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಮೈ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಸೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿರುವ 'ಮೈ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಕ್ಲ್ಯೂಸ್‌ಡ್' ಎನ್ನುವ ಆಪ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

● ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಮೆಸೇಜನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮೆಸೇಜ್ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ, ವಾಟ್‌ಆಪ್‌ನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮೂರು ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನು 'ಬ್ಲಾಕ್' ಮಾಡಬಹುದು.

● ನಿಮ್ಮ ಫೋನಿಗೆ ಬರುವ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಓದದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ದಾರಿ ಇದೆ. ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದು, ಅದರ ಮೇಲೆ

ಇರುವ ಮೂರು ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ, ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಕೌಂಟ್ ಎಂಬುದರೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, 'ಟು ಸ್ಟೆಪ್ ವೆರಿಫಿಕೇಷನ್' ಎನ್ನುವ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ಆರು ಅಂಕಿಯ ರಹಸ್ಯ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಅನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿ. ಅದರ ನಂತರ ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅನ್ನು ತೆರೆಯಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕೌಂಟ್ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ 'ಪ್ರೈವೆಸಿ' ಆಪ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆಯ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಮೂಲಕವೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

● ನಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅಕೌಂಟನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನಂತರ, ಆ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿಮ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಫೋನಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರವೂ, ಆ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅಕೌಂಟ್ ಮುಂದೆಯೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಫೈ ಸಿಗ್ನಲ್ ಮೂಲಕವೋ, ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ಸಿಮ್‌ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಂತರ್‌ಜಾಲದ ಮೂಲಕವೋ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಿಮ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅಕೌಂಟನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವರೆಗೂ ಇದು ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಫೋನ್ ಕಳೆದು ಹೋದರೆ ಸಂಕಟ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಅಕೌಂಟ್ ಅನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಫೋನ್ ಕಳೆದು ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಆಪರೇಟರ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಸಿಮ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡಬೇಕು.



 **RAMRAJ**

 **Littlestars**<sup>®</sup>  
KIDS DHOTIS & KURTA

**LET THE LITTLE  
ONES SHINE IN  
THE TRENDING  
TRADITION.**



Steal The  
Spotlight  
with Style



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



Kokhila® 

WOMENS INNER WEAR

By



 Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



# SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY HAPPINESS THIS FESTIVE SEASON WITH WHITE AND COLOUR LINEN PARK FABRIC, SHIRTS & TROUSERS

Available in 50+ Colours as plain and printed.



SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

# ನಿನ್ನ ಕೆಡಿಸುವ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ!

**ಸಾ**ರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರನೇ ಬೆರಳು ಇದ್ದಂತೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಕೂಡ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟಿರಲಾರರು. ಯುವ ತಲೆಮಾರಿನವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರು ನಿನ್ನ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವಾಗ ಕೂಡ, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಫೋನ್ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿನ್ನಯನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆತ್ತವರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು, ಅದರೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಫೋನ್‌ನ್ನು ತೆರೆದು, ಅದರ ಎಲ್.ಇಡಿ., ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕಿನ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಏನೇನನ್ನೋ ಮೇಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಎಲ್.ಇಡಿ., ಟಿವಿ., ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವು ವಿಪರೀತವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್.ಇಡಿ., ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗವನ್ನೂ ಇದು ತರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಹಗಲಿನಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ನಿನ್ನಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪರದೆಯ ಮೇಲಿರುವುದನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಪರದೆಯ ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ದೇಹದ ಗಡಿಯಾರ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ದಿನವೂ ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, 'ಇದು ನಿನ್ನ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವ ಸಮಯ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಮಿಸುವ 'ಮೆಲಡೋನಿನ್' ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲಡೋನಿನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಮಿಸಿ ನಿನ್ನ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣವು ಮೆಲಡೋನಿನ್ ಸ್ವಮಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್.ಇಡಿ., ಲೈಟ್ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಗಲಿನಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಮೂಡಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಯಾಮಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಯ ಚಲನೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ, 'ಇನ್ಸೋಮ್‌ನಿಯಾ'



ಎನ್ನುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ರೋಗ ಏರ್ಪಡುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೆಲಡೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಕೆಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ತಾಕುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ವಮಿಸುವುದು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ. ಇದೂ ಕೂಡ ತಾರುಮಾರಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ, ಹಸಿವಿನ ಭಾವನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಯವಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವುದನ್ನೋ ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಕೂಡ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರದೆಯ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಅದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫೋನ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೂರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ, ಫೋನ್ ಕಂಫ್ಯೂಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪರದೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಟ್ಯಾಬ್‌ಲೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಮುದ್ರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿನ್ನಯ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಗಮನಿಸುವಿಕೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಗಾಬರಿ, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಆತಂಕ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಕಾರಣ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಗಂಡ :  
ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು  
ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ!  
ಹೆಂಡತಿ : ಉಪ್ಪು ಸರಿಯಾಗಿದೆ.  
ತರಕಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ  
ಹೋಗಿದೆ ಅಷ್ಟೇ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು  
ಹೆಚ್ಚು ತರಲು ಹೇಳಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ  
ಕೇಳ್ತೀರಿ?

ಗಂಡ : ಕೋಳಿ  
ಬಿರಿಯಾನಿಯಲ್ಲಿ  
ಕೋಳಿ ಇದೆಯಾ ಎಂದು  
ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ!  
ಹೆಂಡತಿ : ಇರುವುದನ್ನು ತಿನ್ನಿ!  
ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಮೈಸೂರು ಪಾಕಿನಲ್ಲಿ  
ಮೈಸೂರು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು  
ಹುಡುಕಾಡ್ತೀರೇನೋ?

ಗಂಡ : 'ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಾರಾ!  
ಏಕೆ ಓದುವ ಹುಡುಗನನ್ನು  
ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೀಗೆ  
ಹೊಡೀತಿದ್ದೀರಿ?  
ಹೆಂಡತಿ : 'ಸುಮ್ಮನಿರಿ ಸಾರಾ!  
ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಕೂಡ ಹೋಗದೆ ಕುಳಿತು  
ಓದ್ತಾನೇ ಇದ್ದಾನೆ!'

ಗಂಡ : ಏನೀ ಇದು...  
ಮದುವೆ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ  
ಮದುಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು  
ಹೆಂಡತಿ : ನಾನು ಆಗಲೇ  
ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲಾ... ಹುಡುಗಿ ಇರುವ  
ಸ್ಥಳವೇ ಕಾಣಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು!  
ಹುಡುಕಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ!

'ನಿನ್ನೆ ಒಂದು ಮದುವೆಗೆ  
ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ  
ಜೋಡಿ. ಅಂತಹ ಜೋಡಿಯನ್ನು  
ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ...'  
'ಅಮೇಲೆ?'  
'ಆಮೇಲೇನು? ಕಾಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು  
ಬಂದು ಬಿಟ್ಟೆ!'

'ಯಾಕೋ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ  
ಸೌಟು. ತಟ್ಟೆ ಎಲ್ಲಾ ಎತ್ತಿ  
ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ?'  
'ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೆನಲ್ಲಾ,  
ಅವಳ ಬಳಿ ಅಡುಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ  
ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡ ಅಂತೆ!'

ಡಾಕ್ಟರ್ : ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ  
ಈಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ... ನಿರ್ದ ಮಾತ್ರ.  
ಹೆಂಡತಿ : ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು  
ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್...?  
ಡಾಕ್ಟರ್ : ಇದು ಅವರಿಗಲ್ಲ...  
ನಿಮಗೆ!

ಆತ: ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ  
65ರಷ್ಟು ಜನರು ಹೆಂಡತಿ  
ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.  
ಈತ: ಹಾಗಾದರೆ ಉಳಿದವರು?  
ಆತ : ಅವರಿಗಲ್ಲ ಇನ್ನೂ  
ಮದುವೆ ಆಗಿಲ್ಲ!

ಮದುವೆ  
ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ  
ಸ್ವಾಗತಕಾರ: 'ಬನ್ನಿ!  
ಬನ್ನಿ! ನೀವು ಹೇಣ್ಣಿನ  
ಕಡೆಯವರಾ? ಗಂಡಿನ  
ಕಡೆಯವರಾ?  
ಬಂದವರು: ಮ್ಹಮ್...  
ನಾನು ಹೇಣ್ಣಿನ ಮಾಜಿ  
ಗಂಡ!

ನೋಷಿಯಲ್  
ಖುಡಿಯಾ  
ಜೋಕ್ಸ್!



ಶಿಕ್ಷಕ: 'ಜಿಪುಣ'  
ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ  
ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಿರಿ.  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: ಸಾರ್, ಪೇಪರ್,  
ಇಂಕ್ ಎಲ್ಲ ವೇಸ್ಟ್ ಆಗಿ  
ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ,  
ನೀವು ಕೇಳಿ!



'ಹೀರೋಗೂ,  
ಚಿತ್ರ  
ನಿರ್ಮಾಪಕರಿಗೂ ಇರುವ  
ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?'  
'ಬಡವನಾಗಿರುವ ಹೀರೋ  
ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಟೀಶ್ವರನಾಗಿ  
ಬದಲಾಗುತ್ತಾನೆ.  
ಕೋಟೀಶ್ವರನಾಗಿರುವ ನಿರ್ಮಾಪಕ  
ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಡವನಾಗಿ  
ಹೋಗುತ್ತಾನೆ!'



ಯಜಮಾನ:  
ನೀನು ಎಲ್ಲಾದರೂ  
ಕೋತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ  
ನೋಡಿದ್ದೀಯಾ?  
ಕೆಲಸದವ: (ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು)  
ಇಲ್ಲ ಯಜಮಾನೇ!  
ಯಜಮಾನ: ಕೆಳಗೆ ನೋಡಬೇಡ.  
ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು  
ನೋಡು!



ಆತ:  
ಜಿಮ್‌ಗೆ  
ಹೋಗುವ ಹುಡುಗರನ್ನು  
ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಕಂಡು  
ಹಿಡಿದು ಬಿಡಬಹುದು.  
ಈತ: ಅದು ಹೇಗೆ?  
ಆತ: ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಂಬಾರ್  
ತುಂಬಿರುವ ಬಕೆಟ್ ಅನ್ನು  
ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಡೆಯುವಂತೆ  
ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.



ಡಾಕ್ಟರ್: ಆಪರೇಷನ್  
ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು  
ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಮನೆಗೆ  
ಹೋಗಬಹುದು.  
ರೋಗಿ: ಹಾಗಾದರೆ ಆಟೋದಲ್ಲಿ  
ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ನನ್ನ  
ಬಳಿ ಹಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾ  
ಡಾಕ್ಟರ್?



ಆತ: ನಿಮ್ಮ  
ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು  
ನೀವು ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಹೇಗೆ  
ಕರೆಯುತ್ತೀರಿ?  
ಈತ: ಗೂಗಲ್ ಎಂದು  
ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಯಾವ  
ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನು  
ತಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು  
ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ... ಅದಕ್ಕೇ!



'ಏಕೆ ಆ ಲೇಡಿ  
ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್ ಇಂದು  
ಅಷ್ಟೊಂದು ಮೇಕಪ್  
ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ?'  
'ಇವತ್ತು ಷೂಟಿಂಗ್ ಇದೆ ಎಂದು  
ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥ  
ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು  
ಕಾಣುತ್ತೆ...!'



ಗಂಡ : ಏನು,  
ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು  
ಚಿಲ್ಲರೆ ಕಾಸುಗಳು ಇವೆ?  
ಹೆಂಡತಿ : ನೀವು ತಾನೆ  
ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಚೀಂಚ್ ಇರಲಿ ಎಂದು  
ಹೇಳಿದ್ದು?!



'ಎಂಪ್ಲಾಯ್‌ಮೆಂಟ್  
ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೀನು  
ರೆಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು  
ನಿನ್ನ ತಂದೆ, ತಾತ ಇವರನ್ನೂ ಕ-  
ರೆದುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕೇನು?  
'ಅಪ್ಪನಿಗೆ ನವೀಕರಣ ಮಾಡಬೇಕು...  
ನನ್ನ ತಾತನಿಗೆ ಈಗ ಮೊದಲ  
ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂಗೆ ಲೆಟರ್  
ಬಂದಿದೆ!'



'ಬಸ್ ಛಾರ್ಜ್ ಎಷ್ಟು  
ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ನನಗೇನೂ  
ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ!'  
'ಹೌದಾ?'



'ಹೌದು! ಚಿಕ್ಕಿಂಗ್‌ನವರು  
ಹತ್ತಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನನಗೆ  
ಚಿಂತೆ!

'ಯಾಕ್ರೀ ಆ  
ಹುಡುಗನನ್ನು ಹಾಗೆ  
ಹಿಡಿದು ಹಿಗ್ಗುಮುಗ್ಗ  
ಹೊಡೀತಿದ್ದೀರಿ?



'ನಾಳೆ ಇವನಿಗೆ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ  
ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಲಿದೆ...!'  
'ಅಯ್ಯಾ, ನಾಳೆ ತಾನೆ ಫಲಿತಾಂಶ  
ಬರೋದು. ಅದಕ್ಕೆ ಇವತ್ತೇ ಯಾಕೆ  
ಇವನಿಗೆ ಹೊಡೀತಿದ್ದೀರಿ?'  
'ನಾಳೆ ನಾನು ಊರಲ್ಲಿರೋಲ್ಲ,  
ಅದಕ್ಕೇ ಇವತ್ತೇ...!'

ರೋಗಿ:  
ಕೆಹಿಯಾದ  
ಔಷಧಿಯೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ  
ಕೈಯಿಂದ ಕೊಡುವಾಗ  
ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಸಿಸ್ಟರ್.  
ನರ್ಸ್: ಕರ್ಮ... ಕರ್ಮ...  
ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ವೀಟ್  
ಅನ್ನೇ ನೀಡಿದ್ದು! ಇವತ್ತು  
ನನ್ನ ಬರ್ತ್‌ಡೇ!



ಹೆಂಡತಿ : ನನಗೆ ಇದೇ  
ಡಿಸೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕಲರ್‌ನಲ್ಲಿ  
ತೋರಿಸಿ.



ಗಂಡ : ಲೇಯ್! ಬಟ್ಟೆ  
ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು  
ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂಡು ಮುಗಿಸಿ  
ಈಗ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಗೆ  
ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಕಣೇ!

# ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಬಾರದು!

ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರನ್ನು ಆ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರಲು ಪುನರ್ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇವೆ. 'ಇದೇ ರೀತಿ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಗೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಗೂ ಬಲಿಯಾದವರನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೊರ ತರಲು ಪುನರ್ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಉಳಿದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವ್ಯಸನವೂ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ಕೇಡುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತು ಏನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಫೋನಿನಲ್ಲೂ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲೂ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಾನೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ದಾಸರಾಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಅವರಿಗೆ ಗಮನವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಆ ಚಟಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಲಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೀಗೆ ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಅದರ ದಾಸರಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಕಛೇರಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ಕುಟುಂಬದವರು, ಗೆಳೆಯರಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು, ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಫೋನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು.
- ಉಳಿದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಕಾಣದೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಮೂಡುವುದು.
- ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೇವೋ ಏನೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ, ಆತಂಕ, ತವಕ ಮೂಡುವುದು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಗಾಬರಿಯ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು.
- ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೇ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು.

ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಮುಂಜಾನೆ 2.30 – 3.00 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಫೋನ್, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೀಗೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳಿಗೋ ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಿಗೋ ದಾಸರಾಗದೆ ಇರುವುದು ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಯುವಕರ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ದಿನವೂ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ದೂರ ನಾವು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬರ್ನ್ ಆಗಿವೆ ಎಂದು ಬರೆದಿಡುವುದು, ವಾರದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸೆಲ್‌ಫೋನಿನಲ್ಲೇ ಸಮಯವನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು... ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು



ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು, ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ಪದೇಪದೇ ಮೆಸೇಜ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಸಂದೇಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದೊಳಗೂ ಹೊಕ್ಕು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ನಡುವೆಯೇ ಎದ್ದು ಯಾವುದಾದರೂ ಮೆಸೇಜ್ ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ದಾಸರಾಗಿ ಹೋಗಿರುವವರು ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಫೋನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. 'ಒಂದು ನಿಮಿಷವನ್ನು ಕೂಡ ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೀಗೆ ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡುವವರೇ ಹೀಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದರ ದಾಸರಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಇಂತಹ ಚಟದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುವುದು? ಆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಾವು ದಾಸರಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅದರ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು, ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬಾರದು. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ಮನೆಗೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಬಂದಿರುವಾಗ, ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇರುವ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದೇ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮೊದಲ ದಾರಿ. ಕಛೇರಿ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಗೆಳೆಯರು, ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು. ಮನೆಯ ಬಳಿ ತೋಟ ಮಾಡಿ. ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ. ತಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಫೋನ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಫೋನ್‌ನ ಪರದೆಯಲ್ಲೇ ಕಣ್ತೆರೆಯುವುದು ಇದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಯಾವ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ 'ಯಾರು ಯಾವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ, ತಾನೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದಲೂ ತಕ್ಷಣ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ದೃಢತೆ ಅವರಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಆಪ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಬರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಅಗತ್ಯ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಡೇಟಾವನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಐಕಾನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಮೆಯಿನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಿಗೆ, ಒಳಗೆ ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಮರೆಯಾಗಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು. ತುಂಬಾ ಅವಸರದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಬಂಧುಮಿತ್ರರು ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಇನ್‌ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



# ಮಹಿಳೆಯರು ಕೈಬಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು!

**ಈ** ಹಿಂದೆ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೀದಿಯ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮನೆಯ ಜಗುಲಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದಿನವಿಡೀ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಯಾವ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಜಗಲಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೀಗೆ ಕೂಡಿ ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿಗೆ ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ! ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೀಗೆ ತಾವು ಮಾತನಾಡಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದೇ ಈ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟರ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು. ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೋ ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಳತಿಯರಾಗಿದ್ದು, ನಡುವೆ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವರನ್ನೂ ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಪರವಶತೆ ಹಲವರ ಪಾಲಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಸವಿ ನೆನಪುಗಳು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಪತ್ತುಗಳೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಹೆಣ್ಣು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲೂ ಅವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೈಗುಲಗಳ, ನಿಂದನೆ, ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಕಟಕಿಯಾಡುವುದು, ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ತಿರಸ್ಕಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣ, ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಾರ್ಫಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ನಡತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಕೇಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಹಾಕುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ

ಇಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಸ್ವವಿವರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನೂ ಅದು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುವಂತೆ ತುಂಬಾ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ ಹಲವರು ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

- ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೀವು ಷೇರ್ ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಯಾರು ಯಾರು ನೋಡಬಹುದು ಎಂದು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫೊಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಸಬರು ಯಾರೂ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೋಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಿವರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಕೂಡ ಎಲ್ಲೂ ದಾಖಲಿಸದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜಾಲತಾಣದೊಳಗೇ ಸದಾ ಅಲಿದಾಡುತ್ತಾ ಸೈಬರ್ ಕ್ರೈಮ್ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಸಿಗುವ ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತ್ರ.



ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ ಅವರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು, ಅದನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡು, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಕೌಂಟ್, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್, ಈಮೇಯಲ್ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಒಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್, ಶಾಲಾ ದಾಖಲಾತಿಗಳು, ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳಂತೆಯೇ ನೀವು ತುಂಬಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಕೌಂಟಿನಲ್ಲಿ ಫೊಫೈಲ್ ಎಂಬ ಆಪ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ 'ಇನ್‌ಫೋ' ಎನ್ನುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ. 'ಬೇಸಿಕ್ ಇನ್‌ಫೋಮೇಷನ್' ಎನ್ನುವುದರೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮೂದಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸದೇ ಬಿಟ್ಟರೂ ಸರಿಯೇ. ಇದರಿಂದೇನಾಗಬಹುದು... ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು ಬರುವುದು ತಡೆಯಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ! ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದೇನೂ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವಲ್ಲವಲ್ಲ!

● ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರ್ಸನಲ್ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಈಗಿಲ್ಲ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ನಡೆದರೇನೇ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಜಗಳ ನಡೆದರೆ ಅದನ್ನೂ ಕೂಡ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡಿವೋರ್ಸ್ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಕಟವಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ಸಮಾಧಾನ ತಿಳಿಸುವಂತೆ' ಬರುವ

● ನೈಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾದ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ನೇಹಾಹ್ವಾನವನ್ನು ನಿರಾಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯಾದ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

● ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲೇಬಾರದು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಅವಳ ಗಂಡ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಪಟ್ಟು, ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋದ ಘಟನೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಹಾಕುವ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಬೇರೇನನ್ನೋ ಅಂಟಿಸಿ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಪತ್ಕಾರಿಯಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆಯಲು ನೀವೇ ಏಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಹೇಳಿ? ನಿಮ್ಮ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು ಯಾರ್ಯಾರ ಕೈಗೋ ಏಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು?

● ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಶಾಲೆ ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಎಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಾದ ಖಾಸಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ನೀವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಣನೆ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಕೂಡ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

● 'ನಾನು ಊರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಮ್ಲಾಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದೆಲ್ಲ ದಾಖಲಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಆಪತ್ತಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದು, 'ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೀಗ ಹಾಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವವರು ಬೇಕಾದರೆ ಬಂದು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಕಳ್ಳರಿಗೆ ನೀವೇ ನೇರವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಪ್ರವಾದ ಹೋಗಿ ಬಂದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಹೊರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಿಷಯವನ್ನೂ, ದಿನಾಂಕವನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲೇ ಬಾರದು.

● ತುಂಬಾ ಜನರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಮೂಲಕವೇ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಲೋಕೇಷನ್ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ, ಯಾವಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತೀರಿ, ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಅದು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದೋ, ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದೋ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●



ಮನುಷ್ಯ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿರುವ ಹಲವು ಮೈಗಗಳು ಇವರಿಗಾಗಿ ಬಲೆ ಬೀಸ ತೊಡಗುತ್ತವೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯ ಮ್ಯಾನೇಜರೋ, ಬೇರೆ ಇತರ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೋ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಸಂಕಟಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮರುದಿನ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಳಿದು ಹೋದರೂ ಅಥವಾ ತಡವಾದರೂ ಕೂಡ ಅವರು, 'ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ರೆಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಫೀಸಿಗೆ ಬರುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಪರ್ಸನಲ್ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



# ಸೈಬರ್ ವಿಲ್ಡರ್ನ ಚ ವಿಶ್ವರೂಪ!

ಸೈಬರ್‌ಫೋನಿನೊಳಗೇ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಅನುಕೂಲ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಷೇರ್ ಮಾಡುವುದು, ಈಮೆಯಿಲ್ ನೋಡುವುದು, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟ್ಟರ್‌ನಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆಗಾಗ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸೈಬರ್‌ಫೋನಿನ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳು ಚೂಪಾಗಿರುವ ಕತ್ತಿಯಂತಹುದು. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರನ್ನೇ ಅದು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

● ಆಶಾ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಓದುತ್ತಿದ್ದುದು ಆ ನಗರದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಲೆ. ಆದರೆ, ದಿಢೀರನೆ ಆಕೆಯ ಗಮನ ಚದುರ ತೊಡಗಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಆಶಾ ಆತ್ಮಕತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಕಡೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರು ಅವಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರು. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸೈಬರ್‌ಫೋನ್‌ಗೆ ಪದಪದೇ ಬೆದರಿಕೆಯ ಕರೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅವಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವಳನ್ನು ವಿಪರೀತ ಬೆದರಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಪೊಲೀಸರ ಬಳಿ ದೂರು ನೀಡಿ ವಿಚಾರಿಸುವಾಗ, ಅವಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಬೆದರಿಕೆಯ ಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವಳ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಹಿರಿಯ ಗೆಳತಿಯದಾಗಿತ್ತು. ಅವಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, 'ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಶಾಳ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಶಾಳ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಅವಳ ಹಾಗೆ ತುಂಬ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು...' ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಆಶಾಳ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಚಿಸಿದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು. ಆಶಾಳ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ, ಅವಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಅಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲವು ಗೆಳೆಯರಿಗೆ

ನೀಡಿ, ಆಶಾಳನ್ನು ಬೆದರಿಸುವಂತೆ ಆಕೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

● ಒಂದು ಐ.ಟಿ. ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿನಿತಾಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಈಮೆಯಿಲ್ ಬಂತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ ಐಡಿ ಇತ್ತು. 'ಈ ವೆಬ್‌ ಸೈಟ್‌ನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡು' ಎಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ಒಂದು ವೆಬ್‌ ಸೈಟ್ ಆಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ವಿನಿತಾಳಿಗೆ ಅವಳ ಹೃದಯವೇ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತಾಗಿತ್ತು. ಆ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿನಿತಾಳ ಹೆಸರೂ, ಸೈಬರ್‌ಫೋನ್ ನಂಬರೂ ಇತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರವೂ ಅದರಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅವಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಅವರು ಕೂಡಲೇ ಸೈಬರ್ ಕ್ರೈಂ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಅವಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಅವರು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರು.

ದಿನದಿನವೂ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಓದುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯವಾಗಿ, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡುವ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಚುಕ್ಕೆಯನ್ನು ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕಾನೂನು ಕೂಡ ಕಣ್ಣುಕಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತಿದೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಭಾವಚಿತ್ರವೂ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಕೆಲವರು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಟ್ವಿಟ್ಟರ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನು ದಿನವೂ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಅದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಯಂತೆ ಬಳಕೆಯಾಗಿ ಬಿಡಬಾರದು. ತೆರೆದ ಬಾಗಿಲೊಳಗೆ ಕಳ್ಳರು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ನೀವು ತೆರೆದಿಡಬೇಡಿ!



ಅದರಿಂದೇನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಂತಾಯಿತು ಹೇಳಿ? ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೋ ಕಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಕೂಡ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

‘ನನ್ನ ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ, ಖಚಿತವಾದ ಮೈಕಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಬಳಿ ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಇದೆ. ಐಷಾರಾಮಿ ಕಾರ್ ಇದೆ. ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ದೊರಕಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಾಗ ಪ್ರವಾಸ ಕೂಡ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಉಪಕರಣಗಳಿವೆ. ನಾವು ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಗತಿಕರಾಗಿದ್ದೇವೆ’ ಎನ್ನುವ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಹಲವರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತವನ್ನೂ, ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಲ್ಪನಾ ಜಗತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಫೋಟೋ ಹಾಕಿದವರು ಕೂಡ ಮರುದಿನ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು. ಏಕೆ ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಜಿ ಕೂಡ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರು ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ! ಒಂದು ದಿನ ಹೊರ ಊರಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ ಬಂದು ಫೋಟೋ ಹಾಕಿದವರು, ಮರುದಿನ ತಮ್ಮ ಗಾಡಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹಾಕಲು ಹಣ ಇಲ್ಲದೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರು ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು. ಉಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮರೆಮಾಚುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾರೂ ಕಲ್ಪನಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಬದುಕಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ●

‘ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕು, ನಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂದು ಬಯಸುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾದ ಗುಣ. ನಾವು ಒಂದು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೂ ಕೂಡ, ‘ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯಾ?’ ಎಂದು ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಅವರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣದಾದ ಆದರೆ ಸಹಜವಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗೆಳತಿಯರು ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ‘ವಾವ್!’ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಹುಡುಗಿಯರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ!

ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ, ನಾವು ತಿಳಿಸುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೂ ‘ಎಷ್ಟು ಲೈಕ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ, ಎಷ್ಟು ಷೇರ್‌ಗಳು ಆಗಿವೆ’ ಎಂಬಂತೆ ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ ಅಷ್ಟೇ! ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಲ್ಪನಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮಾತ್ರ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾನಾಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತಿರುವುದು. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ನಕ್ಕು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಅದು ಮದ್ಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಜನರು ಒಟ್ಟುಸೇರಿ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಟ ನಟಿಯರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ‘ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅವರು ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದೂ, ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಲವರು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಾವು ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಷೇರ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಕೆಲಸ. ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೀಗೆ ಬಿಡದೆ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರ ಹಾಕುವುದು ಸರಿ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದವರು ಹೀಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇನು?



ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ

ನೀಡುವ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ!



ಕಛೇರಿ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಲವರು ಅಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತುಂಬ ಹಾಸ್ಯಮಯವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಭವವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೀಮ್‌ನಲ್ಲೋ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಗು ಕೂಡ ಬರಬಹುದು, ಕೆಲವು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತೆಗೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದೊಳಗೆ ಬಂದರೆನೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಆದರೆ, ಇವು ಈಗ ಮನೋರೀತಿಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸತೊಡಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗಿಂತಲೂ ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವು ನೀಡುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೇ ತುಂಬ ಜನರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರು ಹೇಳುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಈಗ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಗುಣವೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬದವರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಗೆಳೆಯರು ತಿಳಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಹಲವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ವಾಗ್ವಾದದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇಂದು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅಂದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು, 'ಜಗತ್ತೇ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿದೆ... ಎಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು' ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ತಲೆ ಎತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವೆಯೇ ಗಮನ ಚೆದರುವಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭಿನ್ನತೆಗಳು, ಮಾತಿನ ಚಕಮಕಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗಿಂತಲೂ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಂಬುವ ನಿಲುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ನೇರಾನೇರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿ ನಾವು ಕೆಲವು ಕಠಿಣವಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಯೋಚಿಸದೆಯೇ, ತುಂಬ ಮೋಸವಾದ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಲವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡುವ ಜನರಿಗೂ, 'ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬಾಂಧವ್ಯದ ನಡುವೆ ಬಿರುಕನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್‌ಸ್ಟೆಂಟ್ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಲವರು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಲೈಕ್, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ದೊರಕದೇ ಹೋದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಹಲವರು ತಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಿಳಿಸುವ ಮುಖವಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ನಿಜವಾದುದೆಂದು ನಂಬಿ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗಿ ತಪ್ಪಾದ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಅವರ ಜೊತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲೋ ನಡೆಯುವ ಕೊಲೆ, ಕೊಳ್ಳೆಯಂತಹ ಅಪರಾಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುವಾಗ 'ನಮಗೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿ ಹೋಗಬಹುದೋ' ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರೇ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ.



**ಸಾ**ರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು  
 ಲ್ಲಿತ್ಯಾದಿ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಅವು ನೀಡುವ  
 ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಆಗಿ  
 ಹೋಗಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಮ್ನಿಷಿಯಾ' ಎನ್ನುವ  
 ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮಾನಸಿಕ  
 ತಜ್ಞರು.

ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕೇವಲ ಲ್ಯಾಂಪ್‌ಲೈನ್ ಟೆಲಿಫೋನ್  
 ಮಾತ್ರವೇ ಇದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳು  
 ಕಂಠಪಾಠವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದ್ದವು! ಕೆಲವು ನಂಬರ್‌ಗಳು ಹೇಳುವಾಗ  
 ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದರೂ, ಡಯಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆರಳುಗಳು  
 ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಆ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಅಥವಾ  
 ಬಟನ್‌ಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಎಷ್ಟು ಜನರ ನಂಬರ್‌ಗಳು  
 ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿವೆ?

ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ

# ನೆನಪು ಮರೆಯುತ್ತಿದೆ!

ಎಲ್ಲರ ನಂಬರ್‌ಗಳೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ವಾಸ್ತವ. ಒಂದು  
 ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು  
 ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಿರುವಾಗ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಏಕೆ  
 ಬಾಯಿಪಾಠವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ  
 ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಫೋನ್  
 ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕವೇ  
 ಕಡಿದು ಹೋದಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ, ಮದುವೆಯ ದಿನ,  
 ಈ ವಾರ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ  
 ಫೋನ್‌ನಲ್ಲೇ ತುಂಬಾ ಜನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ,  
 ಮುಖ್ಯವಾದ ದಿನಗಳು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ  
 ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯ  
 ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗಿ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ  
 ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ!

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಕೌಂಟಿನ ಸಂಖ್ಯೆ, ಪಿನ್ ನಂಬರ್, ಇನ್‌ಷೂರೆನ್ಸ್  
 ವಿವರಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು,  
 ಫೋನ್ ಕಳೆದುಹೋದಾಗ ಅಪರಿಮಿತ ಕಳವಳಕ್ಕೂ  
 ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ  
 ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದು  
 ತುಂಬಾ ದಿನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ(ಲಾಂಗ್‌ಟೈಮ್ ಮೆಮೊರಿ)  
 ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು  
 ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪು ಮಾತ್ರವೇ  
 ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಆಮ್ನಿಷಿಯಾ ಬಾರದಿರಲು  
 ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು?

- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಹುಡುಕಲು  
 ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸರಳವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ  
 ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿ. ಮನುಷ್ಯರ  
 ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಳವಾದ  
 ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹಾಕಿ.
- ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಬರೆದು ನೋಡುವಾಗ ಅದು  
 ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳು,  
 ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಳು, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿ,  
 ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಂತೆ ನೋಟ್ಸ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ, ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಬರುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾದ  
 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತಿಂಗಳು ಇನ್‌ಷೂರೆನ್ಸ್  
 ಪಾಲಿಸಿಯ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕೇ, ಈ ವಾರ ಯಾರನ್ನು  
 ನೋಡಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ  
 ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಡಿಜಿಟಲ್  
 ಉಪಕರಣಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪದೇಪದೇ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಗೆಳೆಯರು,  
 ಬಂಧುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ನಂತರ ಡಯಲ್  
 ಮಾಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಅವರ ನಂಬರ್‌ನನ್ನೇ  
 ನೇರವಾಗಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ಮಾತನಾಡಲು  
 ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ನಂಬರ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ  
 ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

**ದೇಹದ** ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಾಗ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು 'ಡೆಟಾಕ್ಸ್' ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ದೇಹ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಸೆಲ್ ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್, ದೂರದರ್ಶನ, ಸಿನಿಮಾ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನೂ ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸೂ ವಿಷಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಯೊಳಗೆ ಅಡಗುವ ಫೋನ್ ಈಗ ಕೇವಲ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ ರೇಡಿಯೊವೂ ಅದೇ. ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವ ಚಿತ್ರರಂಗವೂ ಅದೇ. ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುವ ಬ್ಯಾಂಕೂ ಅದೇ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಗ್ರಂಥಾಲಯವೂ ಅದೇ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಯೂ ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವರಿಂದ

# ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿರಿ!

ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುವುದು, ದಿಡ್ಡಿರನೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು, 'ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, 'ನಾನು ಏನನ್ನೂ ನೋಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇರೇನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೋ ಅಥವಾ ಅವರು ಅದನ್ನು ನೋಡದಂತೆ ತಡೆದರೋ ಅಪರಿಮಿತ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಕುಟುಂಬದವರು, ಬಂಧುಗಳು, ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರರಿಗಿಂತಲೂ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯವಾದ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು; ತಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳು, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅಂದಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ...

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯದೆ, 'ಏಕಾಂಗಿತನ'ವನ್ನು ಬಯಸುವವರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಭಯ, ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೀಡಿಯುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಇವರು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಇವರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವುದು, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ನಾಟ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಬಾರದು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ರಿಮಿಯ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆ ರೋಗ ನಮ್ಮನ್ನು ತಾಕುವ ಮುನ್ನವೇ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.



• ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲೆಯರಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಮೆಸೆಂಜರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಮೆಸೆಂಜರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಅದನ್ನು ಮೋಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಬ್ಬರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಅಕೌಂಟ್ ಒಂದನ್ನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಭಾವಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದು ನಿಜವಾದುದು, ಯಾವುದು ಮೋಸದ್ದು ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ಖಚಿತವಾದುದೆಂಬಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಮೆಸೆಂಜರ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, 'ಹೊರ ಊರಿಗೆ ಬಂದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅವಸರವಾಗಿ ಹಣ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಜೀಪೇ ಮೂಲಕ ಅವರ ಅಕೌಂಟಿಗೆ ಕಳಿಸುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವೂ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಹಣ ಕಳಿಸಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ನೀವು ಮೋಸ ಹೋದದ್ದನ್ನು ಅರಿಯುವಿರಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಗೆಳೆಯರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದೆ ಏಕೆ ಮೆಸೆಂಜರ್‌ನ ಮೂಲಕ ನಿಮಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಬೇಕು ಹೇಳಿ? ಈ ಮೋಸದ ಬಲೆಯೊಳಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಹಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

• ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಮೂಲಕವೂ ಈಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೋಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. 'ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು' ಎಂದು ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ಲೈಕ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಪುಟವನ್ನು ಲೈಕ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೊತ್ತ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಹಣವನ್ನೂ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ಇದರೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹಂತದ ನಂತರ, 'ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಫಿಕ್ಸೆಡ್ ಡೆಪಾಸಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಡ್ಡಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹೀಗೆ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ.

• ಇನ್‌ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಫಾಲೋಯರ್‌ಗಳಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಲವಾರು ಜನ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು, ತುಂಬಾ ಜನರು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಕಾಮೆಡಿ ದೃಶ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಲವರು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್‌ಸರ್ಸ್

ಎಂದು ಇವರನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ವೀಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಗಳಿಸಿರುವ ಇವರು, ಆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಸಂಪಾದಿಸಲೂ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಜನರು, ಇವರನ್ನು ಗಾಳವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಾಭ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ವೀಡಿಯೋ ಹಾಕುವಂತೆ ಇವರನ್ನು ಆ ಮೋಸಗಾರರು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರೂ ಅದರಂತೆಯೇ ವೀಡಿಯೋ ಮಾಡಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ಇವರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿರುವ ಹಲವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಣ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಿ, ಕಡೆಗೆ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ನೆಲದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಯಿ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಮೂಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಪರ್ಸನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಕಳ್ಳರೇ ಈಗ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಬಳಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.



# ಹಣ ಜಾಗೃತ

# ಉಜ್ಜೋಡಿಸುವ ನಂಜುಕೆ!



ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟಿ ಶಾಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕಟದ ಕಾಲಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತವಕಿಸುವಾಗ, ಇತರರ ಸಂಕಟವನ್ನು ಕಂಡು ಮನಸ್ಸು ಕರಗುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬರು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ತವಕಿಸುವ ಭಯಂಕರ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿರುವ ಹಲವು ಮನುಷ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಕರುಣೆ ಎನ್ನುವುದು ಉನ್ನತವಾದ ಗುಣ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ನಿಜ. ಸೂಕ್ತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳು, ತಿಳಿಸುವ ಸುದ್ದಿಗಳೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ.

◆ ದೆಹಲಿಯ ಮಾಳವಿಯಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೋಟೆಲ್ ಇದೆ. ಯಾರೂ ಬಂಧುಗಳಿಲ್ಲದ ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳು ಅದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದ ಊಟ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಬರುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ ಅವರು ಬಡತನದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊರೋನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹೀನಾಯವಾಯಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಹೋದ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅಂಗಡಿಗಳು ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿದ. ಆ ಊಟದ ರುಚಿ ಅವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳ ಬಳಿ ಮಾತಿಗಳಿದ. 'ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಊಟ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾರಾ?' ಎಂದು ಅವನು ಕೇಳಿದ. ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಆ ಯುವಕ ತನ್ನ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಗಳಿಸಿದ್ದ. ಕೂಡಲೇ ಅವನು ತನ್ನ ಫೋನಿನಲ್ಲೇ ವಿಡಿಯೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 'ಇವರು ನೀಡುವ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ದುಡಿದು ತಿನ್ನುವ ಈ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಆದರ ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ' ಎಂದು ಆತ ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ಹಾಕಿದ. ಮರುದಿನ ಆ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ತುಂಬ ಜನ ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಂದರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಈ ದಂಪತಿಗಳ ತಳ್ಳುಗಾಡಿಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಂದು ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದರು. 'ಬಾಬಾ ಕಾ ದಾಬಾ' ಎನ್ನುವ ಆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಾ ಜನರ ಗುಂಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ!

◆ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ



ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂದು ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಭೋಗಿಗೆ ಹತ್ತಿದ ಮೂರು ಜನ ಯುವಕರು ಆಕೆಯ ಎದುರು ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೂವರೂ ಕುಡಿದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಮಾತು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಿಂದಲೇ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ ಬೇರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಆಕೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಸಾಧ್ಯ? ಯಾರ ಬಳಿಯಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಫೋನಿನ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಆಕೆಯ ಸಹೋದರರು ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದೆ ಗಾಬರಿಯಿಂದ, ಟ್ವಿಟ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಯಾರದ್ದಾದರೂ ಸಹಾಯ ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೈಲು, ಯಾವ ಭೋಗಿ ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಟ್ವಿಟ್ಟರ್‌ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ರೈಲ್ವೆ ಸಚಿವರೂ ಇದ್ದರಂತೆ. ಟ್ವಿಟ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಹಲವರು ಅದನ್ನು ರೈಲ್ವೆ ಸಚಿವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ರೈಲು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಪೊಲೀಸರು ಒಳ ನುಗ್ಗಿ ಆ ಮೂರೂ ಜನ ಯುವಕರನ್ನೂ

ಹಿಡಿದೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು.

◆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕೈಗೂಸು ಟೀರಾ ಕಾಮತ್. ಮುಂಬೈಗೆ ಸೇರಿದ ಆ ಕೂಸು ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದು ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಗಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳು ಹೊರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ದೊರಕುವುದು. ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಪರೂಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ದೊರಕುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆಗುವ ಖರ್ಚು ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಿಳಿಸಿತು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕದೆ ಹೋದರೆ ಕೂಸಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಕೆಯ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ, ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದರು.

ಕೂಡಲೇ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಣವೇನೋ ಸೇರಿತು. ಆದರೆ ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಆರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಪಾವತಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿಯವರು ಅವರಿಗೆ ಈ ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಈಗ ಆ ಮಗುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿದು ಆಕೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈ ಬೆನ್ನು ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ವಿವಾದ ಮಾಡಿದರು. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಆಮದು ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರದ್ದು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಕುಟುಂಬಗಳ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಿದ ಘೋಷಣೆ ಇದು!





ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ  
ಬರಬೇಕೇ?

# ಬಿಳುಪು

## ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



'ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.



**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200**  
**ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380**

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.  
**VENMAIL** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು.  
ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು.  
ಇಲ್ಲವೇ

VENMAIL ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No: 180913500000299  
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch -  
IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ  
ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ➔ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ➔ ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ :** Bilupu  
Ramraj V tower

10, Sengundapuram, Mangalam Road  
Thirupur 641604.

Ph. 0421-4304106, 9842274137  
email: venmail@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ನಲ್ಲನಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು'  
ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು  
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

**ಫೋನ್ : 0421-4304106,**  
**9842274137.**

## ಒಂದೇ ಸಿಬಿಇದಲ್ಲ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay  
Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ  
ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು  
ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್  
ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು  
ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ  
ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ  
ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್‌  
ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

**ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmail**

**A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch**

**IFSC Code: KVBL0001809.**



## ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ  
ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ  
ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. ೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ



## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ  
ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ  
ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು  
ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. ೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟುಬಂದಿಗೆ  
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**

Inners for Winners



**BANIANS**  
**BRIEFS • TRUNKS**



*Thrive with  
strength,  
conviction  
and comfort*

*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

**SUKRA**<sup>®</sup>  
Super Fine Banians

**ROMEX**<sup>®</sup>  
Supreme Banians

**RISE-UP**<sup>®</sup>  
Premium Banians

**ARCHERY**<sup>®</sup>  
Gym Vest

**COMPACT**<sup>®</sup>  
Flexible Rib Vest

**ACOSTE**<sup>®</sup>  
BANIANS | BRIEF | TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ಸಂಪತ್ತು, ದೈವಿಕತೆ,  
ಮಂಗಳ ಎಲ್ಲವುಗಳ  
ಆನಂದ ಸಂಗಮ



ರೇಷ್ಮೆ ಪಂಚೆಗಳು • ಷರ್ಟ್‌ಗಳು

*Purity & Positivity*

**RAMRAJ**  
**lagnaa**  
PURE SILK DHOTIS | SHIRTS

**RAMRAJ**  
**MUHURTH**

SILK DHOTIS | SHIRTS

